

DE ZONDAG Mensen

Lorelei

Column

Stiekem

De spanning begon te stijgen. Koortsachtig was ik bezig een reden te bedenken om weg te kunnen sneaken, om ongezien mijn slag te slaan. Of liever, Eriks slag te slaan. Eindelijk had ik wat bedacht. Met kloppend hart, bang om betrappt te worden, toog ik naar de hal.

Dat was vorige week. Maar deze week is het allemaal voorbij. Vrijdagavond loop ik een beetje met onze ziele onder de arm. Dit was onze avond geworden: ik met m'n meiden, samen gezellig op de bank met een lekkere pot thee erbij met wat lekkers. M'n zoon die dan toestemming had om de hele avond achter de pc te zitten, maar, vanwege het feit dat hij ruim binnen gehoorsafstand was, toch regelmatig een minisprintje trok om te komen kijken. En mijn man die



er dan in arren moede bij zat, als hij niet had besloten om te gaan sporten of zich anderszins te gaan vermaken. Eerst was het 9 weken lang 'Sterren dansen op het ijs' (zing vooral mee) en daarna 'So you wannabe a pooooooopstar'. Het zijn de programma's waarvan ik tien jaar geleden gezegd zou hebben dat ik nog niet dood gevonden wilde worden voor de buis met dit er op. Maar voor mijn meiden doe ik alles natuurlijk, en dan is dit heel wat minder erg dan je hand in het vuur steken.

Dus zo zat ik daar, vrijdag- en zaterdagavond, met halverwege het programma al een slapende kleuter op mijn arm - ook al moest favoriet Geert Hoes en later Sascha Visser nog optreden. Samen met dochter nummer één keek ik dan vol spanning tot het eind van de show. En ik moet toegeven: het begon onder mijn huid te kruipen. Ik werd helemaal meege-sleept!

Er was echter één ding dat we niet deden, en dat was meer uit principe dan in het kader van een bezuinigingsoperatie: er werd niet ingebeld om te stemmen. Dat anderen nou hun telefoonkaart leeg sms'den om hun favoriet in de race te houden moesten zij weten. Het was meteen een mooie exercitie om de kinderen de waarde en het nut van geld te leren en ze te laten zien dat je het maar één keer kunt uitgeven. En dat veel kleine telefoontjes toch een grote telefoonrekening tot resultaat hebben. Dus voor het winnen van hun favoriet waren ze volledig afhankelijk van de grillen van het andere publiek.

En ik zag 'm al winnen, die mooie Sascha. Mijn favoriet, Erik Hulzebosch, zou natuurlijk vooral veel van die doe-nou-maar-gewoon-fans zoals ik hebben, die het zonde van het geld vonden om in te bellen. Dat kon ik toch niet laten gebeuren? Ik kon toch niet medeplichtig zijn aan het feit dat de beste zanger niet zou winnen? Dat ik alles voor mijn kinderen zou doen, trek ik inmiddels in twijfel. Want ik sloop die bewuste finale-avond stiekem naar de telefoon en stemde - twee keer zelfs! - voor de concurrent van de favoriet van mijn kinderen.

Edith Hagenaar

Edith is o.a. webmaster van de positief denken website www.affirmatie.nl.

Op goede **voet** met jezelf

Het hectische bestaan schreeuwt erom. Rustpunten. Ontspanning. Dat hebben we massaal ontdekt, want het 'wellness-circuit' breidt zich in hoog tempo uit. Voor Solo en Pun Deemongkol is er echter niets nieuws onder de zon. Een mens die zich ontspant vindt balans en komt op goede voet met zichzelf. Dat weten ze hun hele leven al.

THAISE VOETMASSAGE
door **Ditta op den Dries**

Acht jaar geleden kwamen Solo en Pun van Thailand naar Nederland. Sinds anderhalf jaar kunnen ze aan de Oliemolensingel in Enschede een Voetensalon, waar ze voornamelijk Thaise voetmassages even. In de beroemde tempel Wat Po leerden ze het complete lichaam te masseren, maar ze concentreren zich voorlopig op de voetmassages. Uit angst dat mensen een link gaan leggen naar de seksindustrie.

Bij binnenkomst staan Solo en Pun me naast elkaar op te wachten en lachen me vriendelijk toe. Solo spreekt een beetje Nederlands. Hij legt me uit dat het de bedoeling is dat ik voorlopig m'n mond houd. Toen hij pas in Nederland was, had hij er moeite mee om dat van z'n klanten te vragen. Maar hij moest wel. Want de Nederlanders vroegen hem tijdens de massages het hemd van het lijf. Wat bent u nu aan het doen? Kunt u voelen of ik gespannen ben? Ook gingen ze onderling druk met elkaar in gesprek. Terwijl het juist de bedoeling is dat er een totale ontspanning plaats vindt. Bovendien heeft Solo tijdens het masseren zijn volledige concentratie nodig. Bij een Thaise massage werkt de therapeut namelijk volle-

dig op zijn gevoel.

Niet praten dus. Rondkijken dan maar. Aan de wand hangen papieren parapluutjes. We kennen die als extra versiering van een kinderijssje, maar deze zijn tien keer groter. Thaise beelden versterken de sfeer. In de kleine ruimte staat een relaxt muzikje op. Ik heb net een bruisend voetenbadje achter de rug. De sterke geur van de etherische olie vult de ruimte. Het voetenbadje is onderdeel van de ontspanning, maar er zit ook een desinfecterend middel in om te ontsmetten. Iedereen kan wel zeggen dat-ie z'n voeten gewassen heeft!

Ik neem plaats op een behandeltafel en probeer me te ontspannen. Aan het voeteneinde is Solo bezig mijn voeten stevig te kneden. Geen plekje wordt overgeslagen. Ook de onderbenen krijgen volop aandacht. Het wordt me al snel duidelijk dat een Thaise massage geen 'aaiwerk' is. Dit is het stevige werk. Solo slaat met z'n vlakke hand en gebruikt zelfs zijn knokkels en vuisten. Maar op geen enkel moment voelt de massage te grof of onplezierig. Ik moet zelfs een paar keer diep zuchten. Een teken dat het me lukt om te ontspannen. De meeste mensen schijnen na een minuut of 20 in slaap te sukkelen.

Voetmassage is zo oud als de mensheid zelf. In Egypte, China, Thai-

land en India werd duizenden jaren geleden al voetmassage toegepast. Men had ook ontdekt dat via drukpunten op de voetzolen, het lichaam op een positieve manier beïnvloed kan worden. Stimulering van de drukzones veroorzaakt een serie positieve effecten. Deze effecten activeren ook het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Tijdens de massage maakt Solo daarom af en toe gebruik van een stokje. Daarmee gaat hij de 27 drukpunten op en onder de voet af. De drukpunten staat direct in verbinding met een lichaamsgebied. Tijdens de behandeling kan duidelijk worden in welke gebieden het evenwicht verstoord is. Door die plekken te behandelen, wordt het evenwicht in het daarbij overeenkomende lichaamsdeel of orgaan hersteld. In het algemeen geldt: hoe gevoeliger een gebied is, hoe meer aandacht het behoeft.

Solo stelt duidelijk dat niemand van hem een medische diagnose krijgt. Natuurlijk, tijdens het masseren voelt hij welk gebied gevoelig is. Maar wie medische klachten heeft moet naar een dokter of een fysiotherapeut. Zijn behandeling is puur gericht op het ontspannen van lichaam en geest. En dat mensen daar baat bij hebben is mooi meege-

Voor Solo is het onbegrijpelijk dat westerse mensen zo weinig aandacht aan hun voeten besteden

nomen. Hij hoort bijvoorbeeld van oudere mensen dat ze, na zijn voetmassages, beter zijn gaan lopen. Omdat hun benen dunner zijn geworden. Datzelfde geldt voor zwangere vrouwen. Hij heeft er heel veel onder behandeling, vaak van het begin van de zwangerschap tot na de bevalling. Hij masseert hun benen, zodat ze minder vocht vasthouden. En is heel blij als zijn behandeling positieve effecten heeft.

De behandeling loopt ten einde. Een uur lang verkeerde ik in een ander wereldje. Die van pure ontspanning. Als toetje komt Solo met dampende doeken aanlopen. Net als bij de Chinees, schiet er door me heen. De warme doeken gaan over m'n benen en Solo perst er nog een slotmassage uit. Glunderend neemt hij de complimenten in ontvangst. Voor Solo is het onbegrijpelijk dat westerse mensen zo weinig aandacht aan hun voeten besteden. Ze dragen ons immers door het leven? Het geven van een goede massage is in Thailand een onlosmakelijk onderdeel van de opvoeding. Ook Solo leerde de kneepjes van het vak van z'n ouders. Als iemand binnen het gezin bijvoorbeeld hoofdpijn had, wist hij precies waar de druk vandaan kwam. Die kennis gebruikt hij nu voor zijn klantenkring. De jongste die hij behandelt is zes jaar oud, de oudste 92. Hij heeft inmiddels ook beroemde klanten, uit Den Haag. Wie? Dat wil hij uit privacy-oogpunt niet zeggen. „Maar als ze een dagje vrij is, komt ze hier op de fiets naartoe.”

De Voetensalon is dagelijks geopend, ook in het weekend. Meer informatie over de behandelingen: 053-4300000 en www.voetensalon.nl.



foto Lars Smook